

**ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TENDANGAN
MAWASHI GERI PADA KARATEKA SMA**

NEGERI 7 SOPPENG

Eddi Sugandhi

***Program Studi S1
Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Makassar
2019***

ABSTRAK

Eddi Sugandhi, 2019. *Analisis Komponen Fisik terhadap Kemampuan Tendangan Mawashi Geri pada Karateka SMA NEGERI 7 Soppeng.* Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar.(dibimbing oleh Baharuddin dan Muh. Adnan Hudain).

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui keterkaitan hasil analisis dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai terhadap kemampuan tendangan mawashi geri pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng. Populasi dari penelitian ini adalah Karateka SMA NEGERI 7 Soppeng dengan jumlah sampel sebanyak 30 karateka. Variabel penelitian terdiri atas variabel bebas yaitu daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis dan kelentukan split tungkai sedangkan variabel terikatnya yaitu kemampuan tendangan mawashi geri pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa 1) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 38.2%. 2) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 52,2%. 3) Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari kelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 38,1%. 4) Ada keterkaitan analisis secara bersama sama ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka SMA NEGERI 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 66,6%.

Kata Kunci : analisis, mawashi geri, komponen fisik

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga prestasi bukanlah suatu hal yang mudah. Akan tetapi kegiatan olahraga prestasi sangat rumit dan sangat membutuhkan berbagai usaha terhadap peningkatan pencapaian prestasi. Untuk mewujudkan suatu impian pencapaian prestasi yang baik, maka kegiatan apapun yang dilakukan harus didukung dan searah dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dimana ilmu pengetahuan dan teknologi dapat menunjang dan membantu untuk mempercepat pencapaian peningkatan prestasi olahraga.

Beberapa cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan prestasinya di Indonesia khususnya di Sulawesi Selatan, salah satunya adalah cabang olahraga karate. Karate merupakan salah satu cabang olahraga beladiri yang cukup populer dan disenangi oleh semua kalangan, baik kalangan anak-anak, remaja, dewasa bahkan sampai orang tua, baik laki-laki maupun perempuan. Terkhusus di kabupaten Soppeng cabang olahraga beladiri karate telah dikenal oleh masyarakat sekitar, ini dapat dilihat dari banyaknya unit latihan karate di kabupaten Soppeng khususnya sekolah telah menjadikan karate sebagai ekstrakurikuler mereka. Salah satu usaha menghidupkan cabang olahraga beladiri karate yaitu dengan memasyarakatkan olahraga beladiri karate disekolah-sekolah. Beberapa sekolah sudah mencatat prestasi dibidang karate tingkat daerah ,kabupaten, provinsi, bahkan nasional.

Setiap cabang olahraga mempunyai teknik dasar masing-masing, begitu pula

dengan cabang olahraga beladiri karate mempunyai teknik dasar tersendiri. Salahsatu dari sekian faktor yang turut menentukan pencapain prestasi dalam beladiri karate yaitu: daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai yang merupakan aspek yang sangat besar pengaruhnya dalam peningkatan keterampilan.

Karate adalah cabang olahraga dimana bentuk aktifitas gerakannya mempergunakan kaki, tangan atau bahkan anggota tubuh lainnya yang diperkenakan. Olahraga karate sama seperti olahraga beladiri lainnya mempunyai gerakan yang melibatkan unsur kekuatan fisik dan teknik. Unsur tersebut saling menunjang satu sama lain. Tanpa fisik kurang memadai maka teknik akan sulit dikembangkan, begitu pula dengan sebaliknya tanpa teknik kemampuan fisik akan terbuang percuma.

Dalam olahraga beladiri karate banyak gerakan yang melibatkan unsur fisik yang sangat berpengaruh, yaitu: menangkis, memukul, dan menendang serta menyerang. Semuanya melibatkan unsur kekuatan, daya ledak, kecepatan, keseimbangan, dan kelentukan. Namun dalam penelitian ini teknik yang dimaksud adalah teknik tendangan. Teknik tendangan dalam karate terbagi atas beberapa teknik tendangan diantaranya tendangan *mawashi geri*, *mae geri*, *usiro geri*, *kansetsu geri*. Namun tendangan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah tendangan *mawashi geri* atau tendangan memutar. Dalam suatu pertandingan karate, diperhatikan pada saat melakukan tendangan adalah kecepatan dan ketepatan.

Hal ini penting karena yang lebih cepat melakukan tendangan dan mengenai sasaran yang tepat maka berhak memperoleh nilai, dan tendangan *mawashi geri* adalah salah satu tendangan yang bisa menghasilkan tiga poin dalam satu kali tendangan didalam suatu pertandingan. Tendangan *mawashi geri* atau tendangan memutar yaitu tendangan dari samping dengan perkenaan ujung telapak kaki dengan posisi miring dengan sasaran pundak, leher, dan kepala. Pada saat melakukan tendangan *mawashi geri* maupun tendangan lainnya yang perlu diperhatikan adalah daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai seseorang pada saat melakukan tendangan *mawashi geri*. Karena itulah yang sangat mempengaruhi tendangan *mawashi geri* seseorang sehingga mengenai sasaran yang tepat.

Dalam pelaksanaan tendangan *mawashi geri* haruslah cermat dalam pelaksanaannya baik itu dalam melihat posisi sasaran maupun waktu yang tepat untuk melakukan tendangan. Dari kenyataan yang dilihat menunjukkan bahwa ada ketidak sempurnaan dalam melakukan tendangan *mawashi geri* dimana dipandang belum maksimal sehingga dalam melakukan serangan tendangan *mawashi geri* haruslah memperhatikan daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan split tungkai. Faktor yang diduga menjadi salah satu penyebab masih kurang maksimalnya tendangan *mawashi geri* adalah kurangnya mendapat latihan split tungkai, daya ledak tungkai, dan latihan keseimbangan atau pengetahuan tentang melakukan tendangan *mawashi geri*.

TINJAUAN PUSTAKA

Sejarah Singkat Karate

Karate merupakan seni bela diri. Namun, sejalan dengan perkembangan zaman, karate berevolusi dalam fungsinya. Dulu karate sangat disembunyikan karena sangat ditakuti karena karate masih sebagai ilmu bela diri murni. Keberadaan karate pun sangat dirahasiakan, bahkan setiap orang takut untuk membicarakannya.

Pada dasarnya sejarah karate berasal atau bersumber dari Kungfu Cina. Pelajaran kungfu diberikan oleh pendeta Budha, Daruma Taishi, yang diperolehnya ketika bermeditasi di kuil Saolin, di Gunung Sung, Provinsi Henan, Cina. Generasi-generasi berikutnya menamakannya Shorinji Kempo (Ali Ahmad, 1991 : 131).

Seni beladiri, maknanya mencakup semua konsep yang terkandung di dalamnya, yaitu berupa keindahan gerak (seni), olahraga (pembentukan fisik), dan olah batin (spiritual). Maka sejatinya seni beladiri itu adalah perpaduan dari ketiga unsur di atas, yang diramu oleh seorang seniman beladiri menjadi sebuah karya, yang disebut seni beladiri (Haryo Ben, 2005: 11).

Karate (空手道) adalah seni bela diri yang berasal dari Jepang. Seni bela diri karate dibawa masuk ke Jepang lewat Okinawa. Seni bela diri ini pertama kali disebut "Tote" yang berarti seperti "Tangan China". Waktu karate masuk ke Jepang, nasionalisme Jepang pada saat itu sedang tinggi-tingginya, sehingga Sensei

Gichin Funakoshi mengubah kanji Okinawa (Tote: Tangan China) dalam kanji Jepang menjadi „karate“ (Tangan Kosong) agar lebih mudah diterima oleh masyarakat Jepang. Karate terdiri dari atas dua kanji. Yang pertama adalah “Kara” 空 dan berarti “kosong”. Dan yang kedua, “te” 手, berarti „tangan“. Yang dua kanjibersama artinya “tangan kosong” 空手 (pinyin :*kongshou*). Di negara Jepang, organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh Jepang adalah JKA. Apaun organisasi yang mewadahi olahraga Karate seluruh dunia adalah WKF (dulu dikenal dengan nama WUKO – World Union of Karatedo Organizations). Adapula ITKF (Internasional Traditional Karate Federation) yang mewadahi karate tradisional. Adapun fungsi dari JKF dan WKF adalah terutama untuk meneguhkan Karate yang bersifat “tanpa kontak langsung, berbeda dengan aliran Kyokushin atau Daidojuku yang “kontak langsung.

Pengertian Beladiri karate

Beladiri adalah suatu ilmu mempertahankan diri menggunakan

- 2) Keseimbangan dinamis (X_2)
- 3) Kelentukan split tungkai (X_3)

b. Variabel terikat

- 1) Kemampuan melakukan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

Defenisi operasional variabel

Agar tidak terjadi salah penafsiran dan meluasnya pengertian tentang variabel-variabel yang terlibat maka dibawah ini dikemukakan batasan-batasan dan ruang lingkup kajian dalam penelitian ini sebagai berikut:

seluruh potensi anggota tubuh, baik menggunakan teknik tangkisan, pukulan, tendangan, kuncian bahkan teknik patahan. Karate berarti sebuah seni beladiri yang memungkinkan seseorang mempertahankan diri tanpa menggunakan senjata, dan karate membentuk suatu karakter Bushido yang berarti tatacara ksatria dan kode etik kepahlawanan jepan untuk para pelaku karate.

METODE PENELITIAN

Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel penelitian

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016b :2).

Variabel penelitian ini ada dua variabel yang terlibat, yakni variabel terikat dan variabel bebas. Kedua variabel tersebut akan diidentifikasi dalam penelitian ini sebagai berikut:

a. Variabel bebas

- 1) Daya ledak tungkai (X_1)

1. Daya ledak tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan otot tungkai untuk berkontraksi dengan secara maksimal yang dikerahkan pada waktu yang singkat. Testi berdiri dibelakang garis batas, kaki sejajar, lutut ditekuk tangan dibelakang badan. Ayun tangan dan melompat sejauh mungkin ke depan dan kemudian mendarat dengan dua kaki bersama sama dan Beri tanda bekas pendaratan dari

- bagian tubuh yang terdekat dengan garis start.
2. Keseimbangan yang dimaksudkan kemampuan mempertahankan posisi tubuh atau posisi badannya baik keadaan bergerak (dinamis) maupun tidak bergerak (statis) pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan ini diukur dengan keseimbangan dinamis karena mempertahankan posisi dengan gerakan. Tes berdiri dengan kaki sejajar pada tanda start, kemudian teste mulai melompat dengan satu kaki kiri dan mendarat dengan kaki yang sama ketanda yang pertama, pertahankan keseimbangan selam 5 detik. Setelah itu teste melocat ketanda kedua dengan kaki kanan dan mendarat dengan kaki yang sama, pertahankan secara 5 detik dan seterusnya sampai post trakhir (post kesepuluh).
 3. Kelentukan split tungkai yang dimaksud dalam penelitian ini merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan pada tubuhnya dengan lentur dengan ruang gerak sendi dan elastisitas dari otot-otot terutama persendian dengan merenggangkan kedua tungkai kedepan dan kebelakang hingga menyentuh lantai atau berkontraksi secara maksimal. Tes berdiri dengan tungkai terpisah, selanjutnya buka tungkai selebar mungkin hingga membentuk posisi serendah mungkin. Dalam pelaksanaan tes kelentukan otot tungkai ini diberikan 3 kali kesempatan pelaksaaan.
 4. Kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam penelitian ini adalah

kemampuan melakukan gerakan dengan benar mengenai bidang sasaran yang telah ditentukan dan kembali keposisi semula. Tes berdiri dengan posisi kuda-kuda/*dachi* (kaki diangkat setinggi lutut kaki tumpuh) Pada saat aba-aba diberikan, teste secepatnya melakukan tendangan ke arah sasaran dengan bentuk tendangan *mawashi geri* yaitu tendangan memutar dan dilakukan secara berulang-ulang dengan secepat mungkin sampai batas waktu yang ditentukan

Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh pneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu (Sugiyono, 2016 : 117).

Untuk menentukan populasi yang digunakan dalam penelitian ini perlu diperlu diperjelas lokasi dan tempat pelaksanaan penelitian. Berdasar dari hal tersebut maka populasi dalam penelitian ini adalah seluruh karateka Sma Negeri 7 Soppeng yang berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang

ada dalam populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili)(Sugiyono, 2015 : 62)

Berdasarkan pengertian diatas maka sampel yang diambil atau digunakan dalam penelitian ini berjumlah 30 orang karateka Sma Negeri 7 Soppeng dengan menggunakan sampel jenuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyajian Hasil Analisis Data

Data empiris yang diperoleh di lapangan melalui tes dan pengukuran tentang komponen fisik terhadap kemampuan tendangan *Mawashi-Geri* Pada Karateka Sma Negeri 7 Soppeng yang terdiri atas: kelentukan split tungkai, daya ledak tungkai dan keseimbangan dinamis, selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis data deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis yaitu uji normalitas data. Sedangkan analisis data secara inferensial dimaksudkan untuk mendapatkan hasil pengujian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini.

Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan deskripsi hasil analisis data dan pengujian hipotesis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dijelaskan keterkaitan daya ledak tungkai (X1), keseimbangan dinamis (X2) dan kelentukan split tungkai (X3) terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng(Y)

1. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa daya ledak tungkai memiliki kontribusi positif dan signifikan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,382 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 38,2% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y = -0,16.676 + 0,178X_1$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin tinggi daya ledak tungkai, semakin tinggi pula kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam beladiri karate Gojukai cabang Kabupaten Soppeng, sebaliknya semakin rendah daya ledak tungkai, maka kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. semakin rendah pula.

Pada prinsipnya daya ledak tungkai merupakan kemampuan menggunakan kekuatan otot tungkai serta mampu merubahnya dalam bentuk gerakan yang sangat cepat terhadap suatu gerakan, dalam hal ini tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

Dengan demikian, kontribusi daya ledak tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui daya ledak tungkai. Jadi, untuk memperbaiki kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, maka daya ledak tungkai sebagai

komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika daya ledak tungkai tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Oleh karena itu, dengan pentingnya daya ledak tungkai, maka dapat dipahami bahwa daya ledak tungkai memiliki keterkaitan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

2. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng

Dari hasil pengujian hipotesis kedua ditemukan bahwa keseimbangan dinamis memiliki keterkaitan positif dan signifikan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,522 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 52,2% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y = 5,002 + 0,216X_2$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik keseimbangan dinamis, semakin tinggi pula kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, sebaliknya semakin rendah keseimbangan dinamis, maka tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng semakin rendah pula.

Pada prinsipnya keseimbangan dinamis merupakan kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan di berbagai posisi. Dengan demikian, keterkaitan

keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui keseimbangan dinamis. Jadi, untuk memperbaiki kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, maka keseimbangan dinamis sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika keseimbangan dinamis tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Oleh karena itu, dengan pentingnya keseimbangan dinamis, maka dapat dipahami bahwa keseimbangan dinamis memiliki keterkaitan terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

3. Keterkaitan komponen fisik ditinjau dari kelentukan split tungkai terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng

Dari hasil pengujian hipotesis pertama ditemukan bahwa kelenturan split tungkai tangan memiliki kaitan yang signifikan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi 0,381 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 38,1% yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y = 15,768 + 0,407X_3$. Temuan ini memberikan makna bahwa semakin baik kelenturan split tungkai, semakin baik pula kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, sebaliknya semakin rendah

kelentukan split tungkai, maka kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng semakin rendah pula.

Kelenturan merupakan batas rentang gerak maksimal yang mungkin pada suatu sendi. Kelenturan berguna untuk efisiensi gerak dalam melakukan aktivitas gerak dan mencegah kemungkinan terjadinya cedera. Kemampuan ini diperlukan untuk semua pemain, kelenturan adalah kemampuan berbagai sendi dalam tubuh untuk bergerak seluas-luasnya. Atau dapat pula diartikan bahwa kelenturan adalah kapasitas untuk bergerak dalam ruang gerak sendi. Apabila kelenturan split tungkai diperhatikan pada setiap melakukan tendangan *mawashi geri*, maka secara fisiologi akan menghasilkan kemampuan tendangan *mawashi geri* yang lebih baik.

Dengan demikian, peran kelenturan split tungkai terhadap kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga karate sangat penting untuk memberikan hasil secara optimal melalui pengkoordinasian antara kualitas otot, tulang dan persendian, Jadi untuk memperbaiki kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga karate, maka kelenturan split tungkai sebagai komponen pendukung yang harus diperhatikan, karena jika kelenturan split tungkai tidak diperhatikan, maka dapat dipastikan tidak banyak membantu untuk meningkatkan kemampuan tendangan *mawashi geri* dalam olahraga karate. Oleh karena itu, dengan pentingnya kelenturan split tungkai, maka dapat dipahami bahwa kelenturan split tungkai memiliki

keterkaitan terhadap kemampuan tendangan *Mawashi Geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

4. Keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelenturan split tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng

Dari hasil pengujian hipotesis ketiga yang menunjukkan adanya keterkaitan secara simultan antara kelenturan split tungkai, daya ledak tungkai, dan keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,666 yang diinterpretasi sebagai nilai kontribusi sebesar 66,6 % yang dijelaskan melalui persamaan regresi $Y=0,087X_1 + 0,132X_2 + 0,173X_3$. Hasil ini semakin memperkuat hasil pengujian hipotesis pertama, kedua dan ketiga. Dengan demikian daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelenturan split tungkai dapat menjadi prediktor yang baik bagi kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng. Artinya, jika daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis dan, kelenturan split tungkai baik, maka dapat dipastikan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng juga akan baik.

Oleh karena faktor daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelenturan split tungkai yang memiliki keterkaitan dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, maka perlu menjadi perhatian

dalam melakukan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng.

KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Setelah memalukan serangkaian proses penelitian, maka sebagai hasil akhir penelitian adalah penarikan kesimpulan penelitian. Tujuan penulisan kesimpulan adalah untuk memberikan kesempatan dan informasi kepada para pembaca guna mengetahui secara cepat tentang apa hasil akhir yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan.

Hasil akhir penelitian yang dipaparkan berdasarkan kajian teori yang dikemukakan pada tinjauan pustka dan kerangka berpikir serta hasil analisis data

4. Ada keterkaitan analisis secara bersama sama ditinjau dari daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dankelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 66,6%

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para pembina maupun pelatih olahrag karate, disarankan bahwa dalam upaya meningkatkan kemampuan *mawashi geri* bagi atletnya hendaknya perlu memperhatikan unsur-unsur yang dapat menunjang dalam meningkatkan kemampuan tendangan, khususnya komponen kondisi fisik daya ledak tungkai, keseimbangan, dan kelentukan.

yang telah diuji, maka dapat ditarik kesimpulan penelitian sebagai berikut:

1. Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari daya ledak tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 38.2%
2. Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau dari keseimbangan dinamis dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 52,2%
3. Ada keterkaitan analisis komponen fisik ditinjau darikelentukan split tungkai dengan kemampuan tendangan *mawashi geri* pada karateka Sma Negeri 7 Soppeng, dengan nilai sebesar 38,1%
2. Bagi para karateka Sma Negeri 7 Soppeng, drekomendasikan bahwa perlu dibekali pengetahuan tentang pentingnya mengembangkan unsur fisik seperti; daya ledak tungkai, keseimbangan dinamis, dan kelentukan kelentukan split tungkai, karena komponen-konponen tersebut sangat berberan dan mendukung keberhasilan terhadap kemampuan *mawashi geri*.
3. Demi perkembangan lebih lanjut mengenai penelitian ini, disarankan kepada pembaca yang berniat untuk meneliti hal yang sama atau sejenis dengan melibatkan variabel-variabel yang lain yang relevan serta dengan populasi yang lebih besar lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Ahmad.1991. *EnsiklopediaBelaDiri*
- Bermanhot.(2014). *Latihandan MelatihKarateka*. Yogyakarta :Griya Pustaka.
- Harsono. (1998). *Choacing and Aspek – Aspek Psikologis dalam Choacing*. Jakarta :Dirjendikti Depdikbud
- Haryono Ben. 2005. *Seniman Beladiri Matrial Artist*.Jakarta Selatan: Fukaseba Publication
- Halim, Nur Ichsan. (2011). *Tesdan Pengukuran Jasmani*. Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar, Gedung BP 101Kampus UNM GunungSari.
- Paul Uram. (1968). *Latihan Pereganganuntuk Pelatih, Guru Olahraga, Mahasiswa FPOK, dan Atlet*. Jakarta :Akademika Parasindo.
- Rahantoknam.(1998). *Berbagai Macam Keseimbangan*. Solo : Aneka Solo.
- Yasriuddin.(2017). *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Universitas Negeri Makassar :Lembaga dan Pengembangan(LPP) dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNM.
- Sajoto, Muhammad. (1995). *Peningkatandan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik*. Jakarta Barat :Dahara Prize
- Sugiyono.(2015). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta
- Sugiyono. (2016a). *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung :Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung :Alfabeta.
- Widiastuti.(2015). *Tesdan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : PT. RajagrafindoPersada
- Wijaya,R.S. (2014). *Analisis Biokemanik Tendangan Karate Yoko Geri Kekomistudi pada atlet dojo karate MAHAMERU Jombang* (Pendidikan).Universitas Negeri Surabaya, Surabaya
- Yulivan, I. (2012). *The Way Of Karate – Do 20 Sikap Mental Karateka Sejati*.Jakarta : Mudra Depok.
- http://pardedewimpi.blogspot.com/p/blog-page_28.html